हेपेटाइटिस बी

Sponsored by Roche

हेपेटाइटिस क्या है?

हेपेटाइटिस (शाब्दिक अर्थ 'जलता लिवर') के अनेक विभिन्न कारण हैं, जिनमें विषाणु से दूषण, रसायनों से संपर्क, कुछ दवाएँ लेना या बहुत अधिक शराब पीना शामिल हैं। पुराने (लंबे समय का) हेपेटाइटिस का सर्वाधिक आम कारण विषाणु का दूषण है। **हेपेटाइटिस बी** रक्त से संचरित होने वाला विषाणु है, जो आपके लिवर को नुक़सान पहुँचा सकता है।

मेरा लिवर क्या करता है?

आपका लिवर आपके शरीर के सबसे बड़े और सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। इसका काम है:

- विटामिन, खनिज, लौह और शक्कर का संग्रह करना
- भोजन को विभाजन करना
- आवश्यक प्रोटीन बनाना
- नुकसानकारक रसायन का विभाजन करना

हेपेटाइटिस बी मेरे लिवर को कैसे प्रभावित (रोगी) कर सकता है?

यदि आपको हेपेटाइटिस बी है, तो विषाणु शुरू में आपके रक्त से आपके लिवर में चला जाता है, जहाँ यह आपकी लिवर कोशिकाओं को दूषित कर देता है। विषाणु दूषित लिवर कोशिकाओं के भीतर बढ़ता रहता है (इस प्रक्रिया को गुणीकरण कहा जाता है) और अन्य लिवर कोशिकाओं को दूषित करता रहता है।

आपके शरीर की प्रतिरोधी प्रणाली (व्यवस्था) दूषित कोशिकाओं को पहचानती है और उन पर आक्रमण करती है। इससे आपका लिवर जलने लगता है और अंततः लिवर को नुक़सान हो सकता है। हेपेटाइटिस बी विषाणु के कारण नुक़सान धीरे–धीरे अनेक सालों में बढ़ता रहता है, इसलिए इसे शुरू में पकड़ना ज़रूरी है। यदि लंबे समय तक इसका इलाज न किया जाए, तो हेपेटाइटिस बी विषाणु लिवर पर गंभीर खरोंचें (सिर्होसिस) बना सकता है, लिवर फेल कर सकता है, और लिवर का कैंसर हो सकता है।

मैं दूषित कैसे हुआ/हुई?

आपको शायद पता न चले कि आप कैसे दूषित हुए और आप अकेले नहीं हैं। दुनिया के जिन भागों में हेपेटाइटिस बी सरे आम है, वहाँ लोग ज़्यादातर जन्म लेते ही अपनी माँ से या युवावस्था में अपने भाइयों या बहनों से विषाणु ले लेते हैं।

दुनिया के हेपेटाइटिस बी से कम प्रभावित भागों में रहने वाले लोग, जैसे यूरोप में, ज़्यादातर प्रौढ़ अवस्था में संभवतः इस विषाणु वाले किसी व्यक्ति के साथ शारीरिक संबंध से या रक्त संपर्क से दूषित होते हैं।

PEGASSIST™ Patient Support

हेपेटाइटिस बी

Sponsored by Roche

क्या मैं जीवन भर रोगी रहूँगा/रहूँगी?

हेपेटाइटिस बी से दूषित हर व्यक्ति जीवन भर प्रभावित (रोगी) नहीं रहता। कुछ लोग दूषण के पहले 6 महीनों में उसके पुराने बनने से पहले, 'दूषण से मुक्त' हो जाते हैं (जिसे 'ऊग्र' हेपेटाइटिस बी दूषण कहा जाता है)। विषाणु से मुक्त होने के अवसर आयु के साथ विभिन्न होते हैं: मज़बूत, स्वस्थ प्रतिरोधी प्रणाली वाले 90% से अधिक प्रौढ़ प्रबल दूषण से बच जाते हैं। तथापि, नवजात या शिशु के रूप में दूषित व्यक्तियों का विषाणु के प्रबल दूषण से मुक्त होना संभव नहीं होता, क्योंकि उनकी प्रतिरोधी प्रणाली पूरी तरह विकसित नहीं होती। इन लोगों का हेपेटाइटिस बी पुराना होता जाता है और वे अपने शेष जीवन में दूषित रहते हैं।

मुझमें क्या लक्षण हो सकते हैं?

जब आप हेपेटाइटिस बी से पहली बार प्रभावित (रोगी) होते हैं, तो शायद आप इसके किसी लक्षण पर ध्यान न दे पाएँ। लक्षणों का अनुभव अकसर दूषण के कुछ समय बाद होता है – कुछ लोगों में 6 सप्ताह तक। लक्षण आम तौर से हल्के (मामूली) होते हैं, और आते–जाते रह सकते हैं। कुछ लोगों ने लक्षणों का फ़्लू होने के समान वर्णन किया है।

यदि आप हेपेटाइटिस बी से प्रभावित (रोगी) हैं, तो आपको निम्नलिखित में से एक या अधिक लक्षणों का अनुभव हो सकता है:

- थकान का अनुभव (थकन)
- भूख न लगना
- मिचली और उलटी
- डायरिया
- सिरदर्द और बुखार
- जोड़ों या मांसपेशियों का दर्द
- अकारण वज़न में कमी
- पीलिया (जब त्वचा और आँखों की सफ़ेदी पीली हो जाती है; गहरे रंगी मूत्र से भी जुड़ा है)
- पेट कोमल (दबाने से दर्द) होना या पेट का दर्द
- पूरे शरीर में खुजली

सिर्होसिस से पीड़ित लोग तरल यानी मेरा बदन रह जाने और पेट में सूजन का अनुभव भी कर सकते हैं। हालाँकि सिर्होसिस से छुटकारा संभव नहीं है, लेकिन हेपेटाइटिस बी के इलाज से लिवर का ख़राब होना रुक जाता है या ठीक होना भी शुरू हो सकता है।

PEGASSIST™ Patient Support

हेपेटाइटिस बी

Sponsored by Roche

मेरा डॉक्टर मेरे हेपेटाइटिस बी के लिए क्या कर सकता है?

यदि आप हाल ही में हेपेटाइटिस बी से प्रभावित हुए हैं? तो आपका डॉक्टर यह देखने के लिए आपका निरीक्षण करेगा कि आप विषाणु से मुक्त हो सकते हैं या नहीं। विषाणु से प्रभावित होने के छह महीने के बाद, आपका डॉक्टर यह देखने के लिए आपके रक्त का परीक्षण करवाएगा कि क्या आप अभी भी प्रभावित हैं। यदि आप प्रभावित हैं, तो आपका डॉक्टर आपके लिवर के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करने के लिए उसका अल्ट्रासाउंड करवा सकता है।

आपको हेपेटाइटिस बी के इलाज की आवश्यकता है या नहीं, यह इस बात पर निर्भर है कि विषाणु कितना सक्रिय है और इसका आपके लिवर पर क्या प्रभाव है। अनेक लोग विषाणु के स्थापित होने से पहले उससे मुक्त होने में समर्थ होते हैं, अतः आपका डॉक्टर संभवतः आपको आराम करने और आपके द्वारा अनुभव किए जा रहे किसी लक्षण के इलाज की सलाह देगा।

यदि आपका पुराने (लंबे समय का) हेपेटाइटिस बी के लिए निदान होता है, तो आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद कर सकेगा कि इलाज शुरू किया जाए या नहीं और आपके लिए कौन सी दवा सर्वाधिक उपयुक्त होगी।

कौन सा इलाज उपलब्ध है?

यदि आपका पुराना (लंबे समय का) हेपेटाइटिस बी है, तो आपका डॉक्टर इंटरफ़ेरोन से इलाज का सुझाव दे सकता है। इंटरफ़ेरोन विषाणुओं के दूषण से लड़ने के लिए शरीर द्वारा पैदा किया जाने वाला प्राकृतिक प्रोटीन है। तथापि, यदि आपको पुराना हेपेटाइटिस बी है, तो आपका शरीर विषाणु को नष्ट करने के लिए काफ़ी इंटरफ़ेरोन पैदा नहीं कर पाता। तब शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा को बढ़ाने के लिए इंटरफ़ेरोन के दवा के रूप में लेने की आवश्यकता हो सकती है। इंटरफ़ेरोन प्रोटीन है, अतः मुँह से निगलने पर यह नष्ट हो जाएगा, इसलिए इसे केवल त्वचा के नीचे इंजेक्शन से दिया जा सकता है। आपका डॉक्टर विषाणु–विरोधी टिकिया भी निर्धारित कर सकता है।

पुराने हेपेटाइटिस बी के इलाज में क्या शामिल है?

इलाज तय करना

यदि आपको पुराना (लंबे समय का) हेपेटाइटिस बी है, तो आपका डॉक्टर आपको इलाज शुरू करने के समय और आपके लिए सर्वाधिक उपयुक्त दवाई के बारे में निर्णय लेने में आपकी मदद करेगा। यदि आपके लिए इंटरफ़ेरोन निर्धारित की जाए, तो आपको अपनी दवा 12 महीनों तक लेनी होगी। आपके लिए इंटरफ़ेरोन का कोर्स पूरा करने की आवश्यकता है, जिससे कि आप दवाई के सर्वाधिक लाभ उठा सकें।

इलाज शुरू होने से पहले के परीक्षण

आपके डॉक्टर को कुछ परीक्षण लेने की आवश्यकता हो सकती है, जिससे कि वह यह तय कर सके कि आपके लिए कौन सा इलाज सर्वाधिक उपयुक्त होगा (अधिकतर मामलों में, ये रक्त परीक्षण होंगे)। आपके लिवर के छोटे से ऊतक नमूना टुकड़ा (बायोप्सि) भी लिया जा सकता है – इससे यह पता चल जाएगा कि आपका लिवर हेपेटाइटिस बी विषाणु से किस तरह प्रभावित है।

PEGASSIST™ Patient Support

Sponsored by Roche

इलाज के दौरान जाँच

यदि आप इलाज शुरू करने का निर्णय लेते हैं, तो आपके डॉक्टर या नर्स के साथ नियमित मुलाकात निर्धारित की जाएँगी, जिससे कि आपकी प्रगति की जाँच की जा सके और इलाज के प्रभाव का निरीक्षण और प्रबंध किया जा सके।

इलाज कैसे मदद करता है?

पुराने हेपेटाइटिस बी से कोई 'छुटकारा' नहीं है, अतः विषाणु के इलाज के मुख्य कारण हैं:

- रोग को कम करना (लिवर का और अधिक नुक़सान रोकना)
- रोग को नियंत्रण में रखना (दूषित कोशिकाओं के गुणन को रोकना)

इलाज कब उपयुक्त नहीं होता?

आप और आपका डॉक्टर तय कर सकते हैं कि निजी या सामाजिक कारणों से आपके लिए इलाज का कोर्स पूरा करना कठिन होगा (उदाहरण के लिए, घर बदलने, नौकरी बदलने या संबंधी की देखभाल करने जैसी जीवन की बड़ी घटनाएँ), अतः फ़िलहाल आपके लिए इलाज न करना बेहतर होगा। इंटरफ़ेरोन से जन्म की कमियाँ भी हो सकती है, अतः यदि आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना नहीं हैं, तो इसे बिल्कुल नहीं लेना चाहिए।

यदि इलाज उपयुक्त न हो, तो आपको अपना समग्र स्वास्थ्य सुधार कर और सिगरेट और अल्कोहल से बचकर, अपने लिवर को और अधिक नुक़सान से बचाने की कोशिश करनी चाहिए।

PEGASSIST™
Patient Support

हेपेटाइटिस बी

Sponsored by Roche

क्या मैं दूसरों को दूषित कर सकता/सकती हूँ?

आप छींक, खाँसी, चुंबन, चम्मच या थाली बाँटने, स्नानघर या शौचालय का प्रयोग करने से विषाणु नहीं फैला सकते, अतः आप अपनी अधिकतर दैनिक कार्य सामान्य रूप से जारी रख सकते हैं। हेपेटाइटिस बी विषाणु को किसी और तक पहुँचाने के मुख्य तरीके रक्त संपर्क या शारीरिक संबंध हैं। हेपेटाइटिस बी के लिए अत्यधिक प्रभावी टीका उपलब्ध है, जो प्रदूषण को फैलने से रोक सकता है। आपके दोस्तों और परिवार को अपने डॉक्टर से बात करके यह जानना चाहिए कि टीका उनके लिए उपयुक्त है या नहीं।

यहाँ कुछ सरल बातें बताई गई हैं, जिनका पालन करके आप अन्य लोगों को दूषित होने से बचा सकते हैं:

1. सुइयाँ न बाँटे या विषाणु–मुक्त न किए गए उपकरण का प्रयोग न करें (जैसे टैटू, कान/शरीर छिदवाने या एक्युपंक्चर के लिए)।
2. निजी प्रसाधन की चीज़ों (जैसे दाँतों का ब्रश, रेज़र या नेलकटर) को बाँटने से बचें, क्योंकि इन पर सूखे हुए रक्त के कण हो सकते हैं।
3. आपके रक्त के संपर्क में आने वाले लोगों – जैसे आपका डॉक्टर या दाँतों का डॉक्टर, या संभवतः आपके साथ काम करने वाले लोग – को बता दें कि आप हेपेटाइटिस बी विषाणु से प्रभावित हैं।
4. उच्च जोखिम की संभोग गतिविधियों से बचें, जिनमें रक्त–स्राव हो और रजस्राव के दौरान संभोग से बचें। मौखिक संभोग भी विषाणु फैला सकता है, लेकिन कंडोम से दूषण का जोखिम कम हो सकता है (यदि आपके साथी को टीका लग चुका है, तो अतिरिक्त सुरक्षा की आवश्यकता नहीं है)।
5. बिखरे रक्त को साफ़ करें (रबड़ के दस्ताने पहनें और दूषण–मुक्त करने वाले पदार्थों का प्रयोग करें)।

PEGASSIST™
Patient Support